Комарова өз шакирдләринә әмәјә мәһәббәт һисси ашыламышдыр. Онун рәһбәрлији илә јүзләрлә шакирд валидејнләрин вә һамиләрин јахындан көмәји илә мәктәбјаны идман базасы јаратмыш вә һәм дә бу заман фәһлә пешәләринә јијәләнмишләр.

ССРИ Маариф Назирлији, ҮИЛККИ МК вә ССРИ Идман Комитәси тәрәфиндән үч ил бундан әввәл «Һәр бир мәктәбин комплекс идман мејданчасы олмалыдыр!» девизи алтында е'лан едилији Үмумиттифаг бахыш-мүсабигәси мүвәффәгијјәтлә һәјата кечирилир. Belә ки, һазырда Балакән, Јевлах, Ағҹабәди, Сабирабад, Саатлы вә Газах рајонларынын, һабелә Сумгајыт, Минкәчевир, Әли Бајрамлы вә бир чох дикәр шәһәрләрин бүтүн мәктәбләриндә комплекс идман мејданчасы вардыр.

Габагчыл мәктәбләрин тәчрүбәси әјани сүбут етмишдир ки, о јердә ки, әмәк тәрбијәси илә физики тәрбијә арасында үзви әлагә вардыр, орада шакирдләр даһа бөјүк һәвәслә әмәк фәалијјәтинә гошулмушлар.

Һазырда он минләрлә шакирд колхозларда, совхозларда, сәнаје мүәссисәләриндә вә тикинтиләрдә ичтимаи-фајдалы әмәклә мәшғул олур. Бунун бөјүк халг тәсәррүфаты әһәмијјәти вардыр.

Бизим өлкәмиз коммунизм ҹәмијјәти гуруҹулуғу мәрһәләсинә гәдәм гојмушдур. Бунунла әлагәдар олараг мәктәб ислаһатында халг маарифи гаршысында конкрет вәзифәләр мүәјјән олунмушдур. Совет мүәллими јахын вахтларда бу вәзифәләри шәрәфлә јеринә јетирмәлидир. Бу вәзифәләрдән ән башлыҹасы—шакирдләрдә әмәјә коммунист мүнасибәти тәрбијә етмәкдән вә онларын һәртәрәфли инкишафына наил олмагдан ибарәтдир.

●

МӘКТӘБЛИЛӘРИН XVII ҮМУМИТТИФАГ СПАРТАКИАДАСЫНДА

Бу илин сентјабр ајында Өзбәкистан ССР-ин пајтахты Дашкәнд шәһәриндә мәктәблиләрин XVII спартакиадасынын финал јарышлары кечирилмишдир. Бөјүк Вәтән мүһарибәсиндә гәләбәмизин 40 иллијинә һәср олунан спартакиаданын финал јарышларында 7 мин оғлан вә гыз иштирак етмишдир. Онлар програмда нәзәрдә тутулан идманын 28 нөвү үзрә јарышларда мүбаризә апармышлар. Әввәлки спартакиадаларда олдуғу кими, бу дәфә дә финал јарышларында 15 мүттәфиг республиканын, Москва вә Ленинградын јығма коллективләри иштирак етмишләр. Јарышларын рәсми ачылышы сентјабрын 18-дә олса да, финал матчлары 4 сентјабрдан башлајараг үч һәфтә давам етмишдир. Мәктәблиләр 140 команда кубоку вә шәхси јарышларда 473 медал уғрунда мүбаризә апармышлар. Иштиракчылар арасында хејли бејнәлхалг дәрәҹәли идман устасы, ССРИ идман устасы вә минләрлә усталыға намизәд, биринҹи дәрәҹәли идманчы вар иди.

Спартакиадада республикамызын идман нүмајәндә һеј'әти дә мүвәффәгијјәтлә чыхыш етмишдир. Мәктәбли идманчыларымыз синхрон үзкүчүлүкдән башга јердә галан бүтүн нөвләрдә (27) өз гүввәләрини сынамыш вә бир сыра турнирләрдә јүксәк нәтиҹәләр көстәрмишләр. Јығма команданын үзвләри 5 гызыл, 4 күмүш вә 9 бүрүнҹ медал газанмышдыр. Аслан Ағајев, Азәр Исајев (сәрбәст күләшмә), Камран Мәммәдов (дзјү-до), Огтај Ибраһимов, Манвел Балајан (бокс) спартакиаданын чемпиону олмушлар. Өтән спартакиада илә мүгајисәдә бир сыра идман нөвләриндә бөјүк ирәлиләмәләр олмушдур. Акробатларымызын (V јер), шаһматчыларымызын (VI), боксчуларымызын (VII), сујатулланларымызын (VIII) нәтиҹәләри хүсусилә севиндириҹидир.

Футболчуларымыз, гылынҹојнаданларымыз, үзкүчүләримиз вә бир сыра дикәр командаларымыз өз имканларындан хејли ашағы сәвијјәдә чыхыш етмишләр.

Мәктәблиләрин XVII Үмумиттифаг спартакиадасы мәктәбли идманына әсл бахыш олмушдур. О шакирдләр арасында идманын күтләвилијинин хејли артдығыны көстәрмишдир. Белә ки, спартакиаданын илкин мәрһәлә јарышларында әввәлки спартакиададан хејли чох—30 милјон оғлан вә гыз иштирак етмишдир. Күтләвиликлә јанашы, усталыг да артмышдыр. Спартакиада турнирләриндә мин дәфәдән чох ССРИ идман устасы нормативинә мүвафиг нәтиҹәләр көстәрилмиш, кәнҹләр арасында ССРИ рекордлары, јүзләрлә республика рекордлары мүәјјәнләшдирилмишдир.

Мәҹмуәмизин нөвбәти нөмрәсиндә спартакиаданын јекунларына аид кениш материал вериләҹәкдир.

Методика вә иш тәҹрүбәси

Бәдән тәрбијәси дәрсләринин кејфијјәтинин јүксәлдилмәси үзрә методик төвсијәләр*

1983-ҹү ил сентјабрын 1-дән өлкәнин мәктәбләриндә IV—X синиф шакирдләри үчүн бәдән тәрбијәси үзрә јени тәдрис програмы тәтбиг олунмаға башланмышдыр. Онун мәзмуну Сов.ИКП XXVI гурултајынын, Сов.ИКП МК ијун (1983-ҹү ил) пленумунун гәрарлары, Сов.ИКП МК-нын вә ССРИ Назирләр Советинин «Бәдән тәрбијәсинин вә идманын күтләвилијини даһа да јүксәлтмәк һаггында» 11 сентјабр 1981-ҹи ил тарихли гәрарында ирәли сүрүлән вәзифәләр тәшкил едир.

Әввәлкиндән фәргли олараг јени програм мүәллимләри бәдән тәрбијәси фәнни гаршысында дуран вәзифәләрин комплекс һәллинә истигамәтләндирир. Илк дәфә олараг програмын мәзмунуна мүстәгил мәшғәләләр үзрә бачарыг вә вәрдишләрә даир материал дахил едилмиш, нәзәри мә'луматлар системләшдирилмиш, һәјати әһәмијјәти олан вә тәтбиги һәрәкәт бачарыг вә вәрдишләринин һәҹми артырылмыш, шакирдләрин әсас һәрәкәт кејфијјәтләринин инкишаф сәвијјәсинә верилән тәләбләр јүксәлдилмишдир. Дәрсин сыхлығыны вә јүкүнү азалдан, чәтинлик төрәдән тапшырыглар (һәрәкәтләр) програмдан чыхарылмышдыр.

Програм бәдән тәрбијәси дәрсләринин үмумтәһсил вә тә'лимати истигамәтинин күчләндирилмәси мәгсәди дашыјыр. Әсас һәрәкәт кејфијјәтләринин кифајәт гәдәр јүксәк сәвијјәсинә наил олмагла јанашы, програм һәмчинин она јөнәлдилмишдир ки, дәрсләрин кедишиндә шакирдләрдә өз сағламлығына гајғылы мүнасибәт, ону јүксәк сәвијјәдә сахламаг бачарығы тәрбијә олунсун, онлара иш габилијјәти, шәхси вә ичтимаи кикијенанын әсасларына даир биликләрә, мүстәгил мәшғәлә гајдаларына, тәһлүкәсизлик техникасы гајдаларына вә илк јардым көстәрмәк гајдаларына јијәләнмәк бачарығы ашылансын. Програмын белә комплекс мәзмуну шакирдләрдә физики һәрәкәтләрлә мүнтәзәм мәшғул олмаг еһтијаҹы тәрбијә олунмасына билаваситә көмәк көстәрмәлидир ки, бу да шакирдләр арасында бәдән тәрбијәси вә идманын күтләвилијинин инкишафында бөјүк әһәмијјәтә маликдир.

Лакин програм нечә олурса-олсун, онун потенсиал имканларындан тамамилә истифадә олунмасы бүтүнлүклә мүәллимин һазырлығындан вә онун дәрсә һазырлыға вә кечирилмәсинә верилән әсас тәшкилати-методик тәләбләрә әмәл етмәсиндән асылыдыр.

Бу тә'лимати-методик мәктуб бәдән тәрбијәси дәрсләриндә тә'лим-тәрбијә ишләринин кејфијјәтинин артырылмасында, јүксәк наилијјәтләр газанылмасында мүәллимләрә көмәк көстәрмәји нәзәрдә тутур. Мәктуб елми тәдгигатларын нәтиҹәләринә вә габагчыл педагожи тәҹрүбәнин үмумиләшдирилмәсинә әсасланыр.

Бәдән тәрбијәси дәрсләриндә тә'лим-тәрбијә просесинин јүксәк нәтиҹәлилијинә наил олмаг үчүн бир сыра шәртләрин тә'мин олунмасына вә әсас тәшкилати-методик тәләбләрин јеринә јетирилмәсинә хүсуси диггәт вермәк лазымдыр.

Планлашдырма

Мүәллим, һәр шејдән әввәл, програм материалынын кечилмәсини дүзкүн планлашдырмаға чалышмалыдыр. Бу заман тәдрис вәзифәләри, иглим шәраити, шакирдләрин һазырлыг сәвијјәси, тәдрис-madди базанын зәнкинлији, дәрс илинин мәрһәләси вә шәхси тәчрүбә нәзәрә алынмалыдыр.

---

* ССРИ Маариф Назирлијинин физики тәрбијә шө'бәси вә ССРИ ПЕА-нын Ушаг вә Јенијетмәләрин Физиолокијасы Елми-Тәдгигат Институтунун елми Шурасы тәрәфиндән бәјәнилмишдир.

Планлашдырманын әсас сәнәдләри програм материалынын дәрс или үчүн бөлүшдүрүлмәси планындан вә күндәлик дәрсин планлашдырылмасындан ибарәтдир.

Күндәлик дәрсин планлашдырылмасы структуру ашағыдакы рубрикалары нәзәрдә тутур: дәрсин конкрет тәдрис вәзифәләри, нәзәри мә’луматлар, һәрәкәт бачарыг вә вәрдишләри, мүстәгил мәшғул олмаг бачарыглары, дозалашдырма үзрә мүвафиг материаллар, ев тапшырыглары, методик көстәришләр, һәмчинин һәмин дәрсдә һәрәкәтләри даһа јахшы мәнимсәмәјә көмәк едән фәнләрарасы әлагә.

Планлашдырманын мүһүм шәрти әввәлки вә сонракы материаллар арасында варислијин көзләнилмәсидир. Бу мәгсәдлә күндәлик дәрси планлашдырмаздан әввәл програм материалыны дәрс или үчүн бөлүшдүрмәк, башга сөзлә десәк, иллик дәрс планы тәртиб етмәк лазымдыр.

Иллик дәрс планы тәртиб едәркән бир сыра шәрт вә принсипләри нәзәрә алмаг лазымдыр: бу вә ја дикәр материалын мүрәккәблијиндән асылы олараг онун сечилмәси үчүн ајрылан вахтын һәчми, мүәјјән силсилә дәрсләр әрзиндә өјрәнилән һәрәкәтләрин тәдричән мүрәккәбләшмәси, мүәјјән гәдәр вахт кечдикдән сонра бачарыгларын тәкрар јолу илә мөһкәмләндирилмәси.

Мәсәлән: I рүбдә өјрәнилмиш әсас јүнкүл атлетика һәрәкәтләрини IV рүбдә тәкрар етмәли; II рүбдә кимнастика үзрә кечилмиш материалы хизәк сүрмәјә һазырлыгдан сонра гисмән тәкрар етмәли вә и. а. Һәр һансы бир һәрәкәтин өјрәнилдији вә мөһкәмләндирилдији саатларын мигдары мүәјјәнләшдириләркән ашағыдакы гајдалара әмәл едилмәлидир: һәрәкәти ичра етмәк бачарығынын мөһкәмләндирилмәси һәмин һәрәкәтин мәнимсәнилмәси үчүн лазым олан вахтын тәхминән јарысы гәдәр вахт тәләб едир.

Иллик планлашдырманын ән әсас тәрәфләриндән бири мәгсәдин конкретләшдирилмәсидир; бунун үчүн мүвафиг материал сечилир. *Мәсәлән,* мүәллим 60-чы дәрсәдәк шакирдләрин гачараг һүндүрлүјә тулланма үзрә нормативләрә јијәләнмәсини гаршыда мәгсәд гојмушдур. Буна көрә мүәллим һәмин нормативин өдәнилмәсиндән әввәлки бир серија дәрсдә тулланмаја даир һәрәкәтләри, тулланма техникасына јијәләнмәк үчүн лазым олан һәрәкәтләри, фәнләрарасы әлагәдән истифадә етмәклә шакирдләрә ән зәрури биликләри вермәји, физики кејфијјәтләри инкишаф етдирән бир сыра һәрәкәтләри ев тапшырығы шәклиндә ичра етмәји планлашдырыр.

Һәр бир дәрсин расионал планлашдырылмасы, демәли, онун дүзкүн планлашдырылмасы һәмин дәрсин гаршысында дуран вәзифәнин бачарыгла јеринә јетирилмәсинә шәраит јарадыр. Башлычасы одур ки, бу вәзифәләр конкрет олсун, дәрс сааты чәрчивәсинә сығсын вә јеринә јетирилә билсин. *Мәсәлән,* вәзифәләри белә ифадә етмәк олар: «гачараг узунуна тулланма илә таныш етмәк», «хизәк сүрмәјә һазырлыг заманы әсас кикијена гајдалары илә таныш етмәк», «гачараг һүндүрлүјә тулланмада тәкан вермәји өјрәтмәк», «јадро итәләмәк техникасынын тәкмилләшдирилмәси», «топу тутана өтүр» ојуну заманы коллективчилик тәрбијәси», «тир үзәриндә һәрәкәтләр заманы мүһафизә гајдалары илә таныш етмәк», «дартынма һәрәкәтләри васитәсилә күчү инкишаф етдирмәк».

Тәдрис материалы планлашдырыларкән (иллик вә күндәлик дәрс планларында) програмын әввәлиндә верилмиш изаһат вәрәгиндә көстәрилдији кими, шакирдләрин физики һазырлығынын сәвијјәсини (тестләри) јохламағы нәзәрдә тутмаг лазымдыр.

Планлашдырма үзәриндә иш заманы «Физическаја култура в школе» журналында тәдрис програмы материалларынын кечилмәсинә даир мүнтәзәм сурәтдә дәрч олунан нүмунәви планларла таныш олмаг төвсијә едилир.

Тәдрис просесини ардычыл сурәтдә тәкмилләшдирмәк мәгсәди илә мүәллимин һәр дәрс или баша чатдыгдан сонра планын нечә јеринә јетирилдијини онун нәтичәләри әсасында тәһлил етмәси мәгсәдәујғундур. Бу, нөгсан вә чатышмазлыглары ашкар етмәјә, сонракы илдә планда мүвафиг дүзәлишләр апармаға имкан верәр.

Дәрсин кечилмәсинин тәшкили

Дәрсин сәмәрәлилији, илк нөвбәдә, мүәллимин тәртиб етдији плана нә дәрәчәдә әмәл етмәсиндән, тәдрис просесинин тәшкилинин даһа сәмәрәли формаларындан вә методик үсуллардан, мөвчуд аваданлыг вә инвентардан, тә’лимин техники васитәләриндән нечә истифадә етмәсиндән, мәшғәләнин кечирилдији јерин хүсусијјәтини-кимнастика залы вә ја мәктәбјаны мејданча, стадион вә ја парк, һамар вә ја дәрәтәпәлик јер олдуғуну нәзәрә алмасындан асылыдыр.

Мүәллимин һәр бир шәраитдә шакирдләрә тә’лим-тәрбијә вермәклә онларын бүтүн дәрс әрзиндә мәшғул олмаларыны вә фәаллығыны тә’мин етмәји бачармасы вә бунунла дәрсин јүксәк нәтичәлилијинә наил олмасы да аз әһәмијјәтә малик дејилдир. Буна көрә дә, һәр шејдән әввәл, дәрсин вәзифәләриндән асылы олараг, мәктәблиләрин тәдрис әмәјинин тәшкилинин елә үсулуну сечмәк лазымдыр ки, бу, јухарыда сајылан тәләбләри ән јахшы шәкилдә јеринә јетирмәјә имкан версин.

Белә ки, шакирдләри јени материалла таныш едәркән вә хүсуси еһтијатлылыг вә көмәк тәләб етмәјән, нисбәтән асан һәрәкәтләр өјрәниләркән, һәмчинин јахшы мәнимсәнилмиш һәрәкәтләрин ичрасы тәкмилләшдириләркән мәктәблиләрин тәдрис әмәјинин тәшкилинин фронтал үсулу тәтбиг олунур. Онун үстүн чәһәти шакирдләри максимум сурәтдә һәрәкәт фәалијјәти илә әһатә етмәсиндә, нәтичә е’тибарилә дәрсдә бөјүк һәрәкәт сыхлығы јаратмасындадыр.

Мәктәблиләрин тәдрис әмәјини арасыкәсилмәдән тәшкил етмәк үсулу да хејли сәмәрәлидир. Бу заман шакирдләр бир-биринин ардынча һәрәкәт етмәклә бүтүн синиф вә ја груп үчүн ејни олан бир вә ја бир нечә һәрәкәти ичра едирләр. Лакин унутмаг олмаз ки, бу үсул јалныз һәрәкәтләр шакирдләр тәрәфиндән дәриндән мәнимсәнилдикдә вә е’тибарлы тәһлүкәсизлик тә’мин едилдикдә тәтбиг олуна биләр.

Һәрәкәтләрин тәкрары мәрһәләсиндә мәктәблиләрин һәрәкәтләри нечә ичра етмәләрини даһа јахшы мүшаһидә етмәјә, даһа доғрусу, дәрс јүкүнүн мигдарыны даһа дәгиг мүәјјән етмәјә вә нөгсанлары дүзәлтмәјә имкан верән груп үсулундан даһа чох истифадә олунур.

Лакин шакирдләрин тәдрис әмәјинин тәшкилинин бу үсулундан истифадә едәркән дәрсин һәрәкәт сыхлығы азала биләр. Буна көрә дә һәрәкәтләр өјрәниләркән, мәсәлән, хидмәт етмә габилијјәти аз олан аләтдә һәрәкәтләр өјрәниләркән сыхлығын артырылмасы үчүн әлавә (мүрәккәб олмајан) һәрәкәтләр вермәк лазымдыр ки, өз нөвбәсини көзләјән шакирдләр бунлары ичра етсинләр. Әсас һәрәкәтин мәнимсәнилмәсинә көмәк едән әлагәјарадычы һәрәкәтләр, јахуд әввәлләр өјрәнилмиш һәрәкәтләрин тәкмилләшдирилмәсинә вә һәрәкәт кејфијјәтләринин инкишафына јөнәлдилән һәрәкәтләр бунлара мисал ола биләр.

Дәрсдә шакирдләрин тәдрис әмәјинин тәшкилинин фәрди үсулундан да истифадә едилә биләр. Онун маһијјәти бундан ибарәтдир ки, ајры-ајры шакирдләр онлара верилән бу вә ја дикәр тапшырығы орадача дәрсдә мүстәгил сурәтдә јеринә јетирмәји бачармалыдырлар. Бу үсулун тәтбиги шакирдләрә физики һәрәкәтләрлә мүстәгил сурәтдә мәшғул олмаг бачарығына јијәләнмәкдә көмәк едир ки, бу да јухары синиф шакирдләри үчүн хүсусилә ваҹибдир.

Һәрәкәт кејфијјәтләринин комплекс сурәтдә инкишаф етдирилмәси вә организмин функсионал имканларынын артырылмасы үчүн мәктәблиләрин тәдрис әмәјинин тәшкилинин даһа сәмәрәли үсулу даирәви мәшгдир. Бир гајда олараг бу үсул о заман тәтбиг олунмалыдыр ки, артыг шакирдләр тапшырыглар сырасына дахил едилмиш һәрәкәт нөвләринә там јијәләнмишләр.

Дәрсдә шакирд әмәјинин тәшкилинин һансы үсулундан истифадә едилирсә-едилсин, бу, мүәллимә бүтүн һалларда ејни тәләбләри верир. Әсас мәсәлә одур ки, о, шакирдләрин даһа чох мәшғул олмаларыны, шакирдләрин һазырлығыны нәзәрә алмагла онларын зәрури физики јүкүнү тә'мин етсин, мәшг методларындан лазыми гәдәр истифадә етсин, тәһлукәсизлик техникасынын тәләбләринә риајәт етсин. Мәшғәләләрин нәтичәлилији ејни заманда ондан асылы олачагдыр ки, мүәллим фәал шакирдләри (бөлмә командирләрини, командаларын капитанларыны, бәдән тәрбијәси тәшкилатчыларыны) күчләри чатан көмәјә чәлб етмәклә онлара нә дәрәчәдә истинад едир.

Дәрсин һамы тәрәфиндән гәбул олунмуш схеминә риајәт етмәклә мүәллим дәрсин кириш һиссәсинә шакирдләрин мүхтәлиф нөв сыраја дүзүлмәсини дахил едир, бу заман шакирдләрин сыра тә'лиминә, гамәтләринә, өзләрини шах тутмаларына, чевикликләринә, һәмчинин бүтүн командаларын онлар тәрәфиндән дәгиг јеринә јетирилмәсинә максимум дәрәчәдә фикир верир. Мүхтәлиф кичик инвентарын (ипатды, гантели, кимнастика чубуғу, топ вә с.), манеәләр хәттинин тәтбиги, ушагларда марағы артыран вә мүсбәт емосијалар ојадан ојун елементләриндән истифадә олунмасы мәсләһәтдир. Јухары синифләрдә дәрсин кириш һиссәсинә дөзүмлүлүјү, әзәләләрин күчүнү, сүр'әт-күч кејфијјәтләрини, еластиклији инкишаф етдирән һәрәкәтләр дахил етмәклә, еләчә дә тәк-тәк һалларда она мәшг характери вермәклә дәрсин интенсивлијини артырмаг мәгсәдәујғундур. Дәрсин кириш һиссәсини чох узатмаг лазым дејил, о 4—10 дәгигәдән артыг давам етмәмәлидир.

Дәрсин мүһүм мәсәләләри һәлл олунан әсас һиссәсиндә мүәллим чалышмалыдыр ки, шакирдләрин физики јүкүнүн хејли јүксәк сәвијјәдә олмасыны тә'мин етсин вә тә'лим-тәрбијә просесинин нәтичәлилијинин јүксәлдилмәси үчүн мөвчуд имканлардан, педагожи үсуллардан вә тәдрис васаитиндән максимум дәрәчәдә истифадә олунсун. Буна көрә дә дәрсин бу һиссәсинин тәшкилини әввәлчәдән дүшүнмәк, аваданлығы, инвентар вә тә'лимин техники васитәләрини һазырламаг, мүвафиг тәшкилати-методик форма сечмәк, ајры-ајры шакирдләрә физики һазырлыгларындан асылы олараг әлавә тапшырыглар вермәк лазымдыр. Бунунла бирликдә һәрәкәтләрин мәнимсәнилмәсиндә методик ардычыллығы унутмаг олмаз. Мәсәлән, һәрәкәтләрин дәгиглији, координасијанын мүрәккәблији, чевиклик вә сүр'әтлилик нүмајиш етдирилмәси илә бағлы һәрәкәтләри бир гајда олараг әсас һиссәнин башланғычында, күч вә дөзүмлүлүклә бағлы һәрәкәтләри исә онун ахырында мәнимсәтмәк лазымдыр.

Дәрсин јекун һиссәсини мүәллим әсас е'тибарилә мәктәблиләрин физики вә емосионал-психи һәјәчанларынын сәвијјәсини тәдричән азалтмаг мәгсәдинә һәср едир. Бу заман дәрси гысача јекунлашдырмаг вә мүтләг шакирдләрә евдә вә ја күнүузадылмыш мәктәбдә мүстәгил сурәтдә мәшғул олмаг үчүн тапшырыг вермәк лазымдыр.

Сон илләр бир чох бәдән тәрбијәси мүәллиминин тәшәббүсү илә мәктәб идман салонлары вә мејданчалары гејри-стандарт аваданлыгларла, чох мәгсәдли гурғу вә тренажјорларла зәнкинләшмәјә башламышдыр. Тәбиидир ки, belә аваданлыгдан истифадә олунмасы мәшғәләләрин тәдрис сыхлығыны хејли јүксәлдир, шакирдләрдә бөјүк мараг доғурур, дәрсин даһа сәмәрәли рәнкарәнк тәшкилати-методик формаларынын тәтбиги үчүн кениш имканлар јарадыр. Буна көрә дә гаршысында бәдән тәрбијәси дәрсиндә јүксәк нәтичәләр газанмаг мәгсәди гојан мүәллимләр белә аваданлыг вә инвентарла ишләмәјә даһа кениш јер вермәли, бу заман «Физическаја култура в школе» журналында бу мәсәләләрлә әлагәдар дәрч олунан материаллардакы нүмунәләрдән бәһрәләнмәли вә габагчыл мүәллимләрин иш тәчрүбәсиндән истифадә етмәлидирләр.

Һава шәраити имкан вердикдә бәдән тәрбијәси дәрсләринин ачыг һавада апарылмасы чох вачибдир. Ачыг һавада дәрс кечәркән мүәллим унутмамалыдыр ки, сојуг һавада узун-узады изаһатлардан гачмаг, гыса көстәришләр, командалар вермәклә кифајәтләнмәк, дәрси интенсив һәрәкәт нөвләри илә зәнкинләшдирмәклә бүтүн синфин һәрәкәт фәаллығыны тә'мин етмәк лазымдыр. Әксинә, исти һавада шакирдләрин һәддиндән артыг истиләнмәсинә (истијә дүшмәсинә) имкан вермәк олмаз. Буна көрә дә мәшғәлә кечмәк үчүн имкан даирәсиндә көлкә јер сечмәк, шакирдләрин вәзијјәтини диггәтлә изләмәк, интенсивлик тәләб едән һәрәкәтләрлә бир о гәдәр кәркинлик тәләб етмәјән һәрәкәтләри нөвбәләшдирмәк вачибдир.

Дәрсин јүксәк сәмәрәлилијинә наил олмагда методик пријомларын дүзкүн сечилмәси дә бөјүк рол ојнајыр. Бу пријомларын һәр бири шакирдләрдә өјрәнилән һәрәкәтләрә мараг ојатмалы, онларын мәнимсәнилмәсиндә фәаллығы јүксәлтмәли, даһа јүксәк нәтичә газанмаға сә'јләри артырмалыдыр. Бу саһәдә мүвәффәгијјәт газанмаг үчүн дәрсдә шакирдләрин тә'лим фәалијјәтинин тәшкилинә мәгсәдин мүәјјәнләшдирилмәсиндән башламаг лазымдыр. Мәгсәд ајдын, дәгиг вә мараглы олмалыдыр.

Мәктәблиләр бә'зән бир сыра мәгсәдләрә, мәсәлән һәрәкәт техникасына јијәләнмәјә лагејд олурлар. Бу узун, кәркин ишин мәгсәди онлар үчүн һеч дә ајдын олмур. Шакирдләри өз шәхсијјәтләрини «тәсдигетмә» илә бағлы бүтүн шејләр даһа чох чәлб едир. Буна көрә дә өз көстәричисини јахшылашдырмаг мәгсәдинин гојулмасы шакирдләрдә мараг доғура биләр, беләликлә фәаллыг јаранар, бу, ејни заманда шакирдләри белә бир һәгигәти дәрк етмәјә кәтириб чыхарыр ки, һәрәкәт техникасына јијәләнмәк јүксәк нәтичә газанмағын зәрури шәртидир. Өјрәнилән һәрәкәтләрин мә'на вә әһәмијјәтинин шакирдләр тәрәфиндән дәрк едилмәси тә'лим просесини сүр'әтләндирир, кечилмиш материалы даһа јахшы мөһкәмләндирир вә нәтичәдә мөһкәм, дәгиг, давамлы, ејни заманда динамик бачарыг вә вәрдишләр формалашдырылмасына кәтириб чыхарыр. Мәһз бу сәбәбә көрә програм материалынын кечилмәсини физики һәрәкәтләрин маһијјәтини, онларын организмә тә'сирини вә практик һәјатда әһәмијјәтини шәрһ едән изаһатларла мүшајиәт етмәк вачибдир. Мүәллим шакирдләрә верилән бүтүн мә'луматлары әмәк гәһрәманларынын, Вәтән мүдафиәчиләринин, көркәмли идманчыларын әмәк, дөјүш вә идман фәалијјәтинә даир мисалларла мөһкәмләндирмәлидир.

Өјрәнилән һәрәкәтләрин мә'на вә әһәмијјәтини баша дүшмәләри мәктәблиләрдә јарадычы фәаллыг доғурур ки, бу да өз нөвбәсиндә онларда физики һәрәкәтләрлә мүстәгил сурәтдә вә мунтәзәм мәшғул олмаға мөһкәм сә'јин формалашмасына көмәк едир. Буна көрә дә мүәллим шакирдләрин мүстәгиллик вә јарадычылыг тәшәббүсүнү мүәјјәнләшдирән тапшырыглардан даһа чох истифадә етмәлидир. Мәсәлән, манеәләри дә'ф етмәк үсулу сечмәк, кимнастика һәрәкәтләри комплекси, күчү, ојнагларын һәрәкилијини инкишаф етдирән һәрәкәтләр тәртиб етмәк вә и. а.

Мүәллимин шакирдләрин һәрәкәтләри, тапшырыглары дүзкүн јеринә јетирмәләрини диггәтлә мүшаһидә етмәси мәшғәләләрин нәтичәлилијинин башлыча шәртидир. Мүәллим дәрсин һәрәкәт сыхлығынын гисмән азалмасындан еһтијат етмәјиб шакирдләрин јол вердикләри сәһвләри дәрһал дүзәлтмәли, зәрури дүзәлишләр апармалыдыр. Ахы дәрсин сыхлығы садәчә мәгсәд дејил, дәрсин мәгсәдини јеринә јетирмәк васитәләриндән биридир.

Дәрсдә физики јүкүн мигдарынын мүәјјәнләшдирилмәси хүсуси диггәт тәләб едир. Бу ишә дифференсив јанашылмалыдыр, чүнки сағламлашдырычылыг вәзифәсинин јеринә јетирилмәси вә шакирдләрин физики һазырлығынын јүксәлдилмәсиндә сәмәрә әлдә едилмәси илк нөвбәдә бундан асылыдыр. Дәрсдә јүкүн мигдарыны бу вә ја дикәр дәрәчәдә дүзкүн мүәјјән етмәк үчүн мүәллим бүтүн шакирдләрин сағламлыг вәзијјәтини вә функсионал имканларыны, фәрди хүсусијјәтләрини, һәмчинин әввәл кечилмиш материалын өјрәнилмәси заманы јүкүн мигдарыны нәзәрә алмалыдыр. Дәрсин кедишиндә тәкрарламанын мигдарыны, һәрәкәтләрин сүр’әтини, чәтинлијә салманын мигдарыны, интенсив һәрәкәтләрлә бағлы олан тапшырыгларын јеринә јетирилмәси мүддәтини вә с. дәјишмәклә јүкү тәнзим етмәк мүмкүндүр.

Јүкүн мигдарына нәзарәтин ән әлверишли, асан үсулларындан бири мүәллимин үрәк јығылмалары тезлијини (ҮЈТ) мүшаһидә етмәсидир. Әсас тибби груп шакирдләри үчүн интенсив јүкдән сонра ҮЈТ-ин јухары сәрһədди дәгигәдә 170—180 вурғудан ибарәт олмалыдыр.

Мүәллим нәбзин тезлијинә нәзарәт етмәлидир, хүсусилә хәстәлик үзүндән дәрс бураханларын, физики һазырлығы ашағы сәвијјәдә оланларын, һабелә һазырлыг тибби групуна ајрылмыш мәктәблиләрин нәбзинә нәзарәт етмәк чох вачибдир.

Мүәллим шакирдләрдә јорулманын заһири әламәтләринә дә диггәт вермәлидир. Орта дәрәчәдә јорулма заманы шакирдләрдә тәнәффүс тезләшир, әзәлә гүввәсинин интенсивлији азалыр, һәрәкәтләрин координасијасы гисмән позулур. Хејли дәрәчәдә јоргунлуг баш вердикдә тәнәффүс һәддиндән артыг тезләшир, үзүн рәнкинин ағармасы, һәрәкәтләрин мәһдудлашмасы вә бәдәнин бүтүн һиссәләриндә әзкинлик кими әламәтләр мејдана чыхыр, һәрәкәтләрин координасијасы чидди сурәтдә позулур. Чох јорулманын илк әламәтләри көрүндүкдә мүәллим шакирдә истираһәт вермәли, јахуд ону тапшырығы јеринә јетирмәкдән бүтүнлүклә азад етмәлидир.

Јүкү дүзкүн тәнзиметмәнин әсас шәртләриндән бири шакирдләрә диференсив јанашмадыр. Башга сөзлә десәк, бүтүн синиф үчүн ејни олан програм материалы кечилдикдә мүәллим ајры-ајры шакирд групплары үчүн бунлары бир гәдәр дәјишиб дәгигләшдирир. Мәсәлән, шакирдләр гачыш үзрә тапшырығы ичра едәркән гызлар вә оғланлар үчүн, ејни заманда јахшы, кафи вә зәиф һазырлыглы шакирдләр үчүн сүр’әти вә гачыш мүддәтини мүәјјән етмәк лазымдыр; һәрәкәтләрин ичра техникасы мәнимсәдиләркән шакирдләрин габилијјәтләриндән асылы олараг һазырлыг һәрәкәтләринин һәчмини вә характерини формача дәјишмәк лазымдыр.

Сәһһәтинә көрә хүсуси тибби група ајрылмыш шакирдләрә, һәмчинин хәстәлик үзүндән дәрс бураханлара диференсив јанашма хүсусилә вачибдир. Бу ушаглар башгаларына нисбәтән өзләринә гаршы даһа чох диггәт тәләб едирләр. Бу диггәт онлар үчүн һәрәкәт сечәркән, јүкү мүәјјән едәркән вә и. а. әлверишлилик, тәдричилик вә ардычыллыг принсипләринә риајәт олунмасында өзүнү көстәрмәлидир.

Бүтүн бу методик төвсијәләрә әмәл етмәклә мүәллим мүасир дәрсин даһа бир мүһүм хүсусијјәтини јаддан чыхармамалыдыр. Бу, програм материалынын комплекс сурәтдә кечилмәси вә мәнимсәдилмәсиндән ибарәтдир. Башга сөзлә десәк, дәрсин нәзәри мә’луматларынын өјрәнилмәсинә, мүстәгил мәшғәләләрдә һәрәкәтләрә, бачарыг вә вәрдишләрә јијәләнмәјә, һәрәкәт кејфијјәтләринин инкишафына аид дөрд компоненти ваһид просес тәшкил етмәлидир. Дәрсин сағламлашдырычы вә тәрбијәедичи истигамәтинин әсасында дуран мүасир дәрсин бу хүсусијјәти јени тәдрис програмынын структурунда өз әксини тапмышдыр.

Коммунист мә’нәвијјаты тәрбијәси—совет мәктәбинин ән мүһүм вәзифәсидир. Бәдән тәрбијәси мүәллими бу вәзифәнин һәјата кечирилмәсиндә бөјүк рол ојнаја биләр. Ушаглары һәрәки фәалијјәтә өјрәдән бәдән тәрбијәси фәнни һәр бир дәрсдә тәрбијәедичи характерли мүхтәлиф васитәләрдән истифадә етмәјә имкан верир. Бунлара мүәллимин совет адамларынын һәјатындан көтүрүлмүш мүхтәлиф мәсәләләрә даир гыса сөһбәтләри; шакирдләрин коммунист мә’нәвијјаты нормаларына, давраныш гајдаларына әмәл етмәләринә, харичи көркәмләринә, өзләрини нечә апармаларына чидди фикир вермәси; шакирд коллективинин бирлијинә көмәк едән тапшырыглар сечмәси; биркә фәалијјәтин, гаршылыглы јардымын тәшкили; дәрсдә шакирдләрин јахшы һәрәкәтләринин тәгдир едилмәси, пис һәрәкәтләринин исә тәнгид олунмасы кими васитәләр дә дахилдир.

Мүәллим коммунист әхлагы нормаларынын мә’на вә әһәмијјәтини шәрһ етмәк үчүн һәр бир имкандан, о чүмләдән програмын совет бәдән тәрбијәси һәрәкатынын сосиал маһијјәтини вә вәтәнпәрвәрлијини әкс етдирән нәзәри мә’луматларындан истифадә етмәлидир. Бу мә’луматлардан вахтында вә јери кәлдикчә, һәр бир дәрсин мәнтигинә ујғун олдугда вә дәрсин ритминә хәләл кәтирмәдикдә истифадә етмәк лазымдыр.

Шакирд шәхсијјәтини тәрбијә едәркән мүәллим мәктәблиләрин сәлигәли олмасына, өзләрини шах тутмаларына, нәзакәтли олмаларына, бир-биринә көмәк етмәләринә, мәктәб аваданлығына гајғылы мүнасибәт бәсләмәләринә хүсуси фикир верир. Бу шәхси кејфијјәтләрин даһа да мөһкәмләнмәси, вәрдишә чеврилмәси үчүн тәгдиретмә, гејдетмә, мүкафатландырма, тәнбеһетмә, гијмәтләндирмә кими мүһүм методик пријомлардан бачарыгла истифадә етмәк, бу заман әдаләтлилик вә објективлијә, фәрди јанашма принсипинә әмәл етмәклә өлчү вә такт һиссиндән гәтијјән кәнара чыхмаг олмаз.

Бәдән тәрбијәси тәдрис фәнинин спесифик хүсусијјәтләри мүәллимә мәктәблиләрдә иради кејфијјәтләр, мәгсәдјөнлүлүк, интизамлылыг, инадкарлыг, чәсурлуг тәрбијә етмәјә имкан верир. Бу саһәдә даһа јүксәк көстәричиләр әлдә етмәк үчүн шакирдләр гаршысында чәтин, лакин күчләри чатан мәсәләләр гојмаг, онларын мәгсәдә наил олмаларыны стимуллашдырмаг лазымдыр. Беләки, чәсурлуг вә инадкарлыг тәрбијәси үчүн тәрәддүд вә горхуну дәф етмәклә бағлы һәрәкәтләрдән, мәсәлән, дајаг вермәклә туллanмадан, кимнастика аләтләри илә һәрәкәтләрдән вә с. истифадә етмәк олар.

Бәдән тәрбијәси дәрсләри мәктәблиләрин естетик тәрбијәсинә дә хејли дәрәчәдә көмәк едә биләр вә етмәлидир. Сәмәрә бир чох васитәләрлә әлдә едилир. Мәшғәлә јерләринин тәмиз вә јахшы һазырланмасы, чәлбедичи көркәмә малик олмасы—диварларын, таванын, хәтләрин, аваданлығын рәнкинин дүзкүн сечилмәси, әјани вәсаитин көзәл тәртиби вә с. —бу саһәдә һеч дә аз рол ојнамыр. Сәлигәли, чәлбедичи бәдән тәрбијәси кејими, дәрсин мусиги илә мүшајиәт олунмасы, дәгиг, аһәнкдар, ифадәли һәрәкәтләр, һәмчинин гамәтин дүз тутулмасы, јериш, давраныш мәдәнијјәти дә дахил олмагла һәрәкәт мәдәнијјәтини формалашдырмаға көмәк едән бүтүн чәһәтләр ушагларын естетик тәрбијәсинә көмәк едир.

Бәдән тәрбијәси мәшғәләләринә давамлы мараг тәрбијә едилмәси.

Бәдән тәрбијәси мәшғәләләринә давамлы мараг тәрбијә етмәк үчүн, һәр шејдән әввәл, шакирдләрин јеринә јетирдикләри тапшырыгларын онларын сағламлығынын вә физики инкишафынын јахшылашмасына, физики һазырлығынын вә шәхси кәмијјәт көстәричиләринин јүксәк сәвијјәсинә наил олмаға јөнәлдилдијини, бунларын мә’на вә әһәмијјәтини дәрк етмәләри вачибдир. Мәсәлән, акробатик һәрәкәтләри өјрәдәркән мүәллим јалныз онларын ичра техникасыны көстәрмәклә кифајәтләнмәмәли, һәмчинин чәлдлијин, чәсурлуғун, организмин «јелләнмәјә» давамлылығынын инкишафы, бәдән мүхтәлиф вәзијјәтләрдә олдугда јерин чәһәтини тә'јин етмәк бачарығынын формалашмасы вә и. а. үчүн онларын әһәмијјәти барәдә данышмалыдыр. Тәјјарәчиләрин, космонавтларын, кеологларын, јүксәкликдә чалышан гурашдырычыларын, експрес-гатар сүрүчүләринин, әскәрләрин вә и. а. һазырланмасында акробатик һәрәкәтләрин ролуну гејд етмәк дә фајдалыдыр.

Шакирдләрин бәдән тәрбијәсини һәгигәтән севмәләри үчүн дәрсләр мараглы, јүксәк емосионал сәвијјәдә, динамик олмалы, ојун вә јарыш елементләрини, һәмчинин јахын вә узаг чәлбедичи мәгсәдләри өзүндә бирләшдирмәлидир. О да вачибдир ки, мәктәблиләр өз тәдрис әмәкләринин бәһәрини көрсүнләр, дәрсдәндәрсә ирәлиләјишләрини, өз шәхсијјәтләринин тәсдигини, физики имканларынын тәкмилләшдијини һисс етсинләр. Әлбәттә, мүәллим физики чәһәтдән камил олмадыглары субјектив сурәтдә һисс олунан шакирдләри дә нәзәрдән гачырмамалыдыр. Әксинә, о, беләләринә ајрыча фикир вермәјә борчлудур.

Мәшғәләләрин гејри-шаблон үсулла кечилмәси, шакирдләрә тәшәббүскарлыг, јарадычылыг, фәаллыг, мүстәгиллик нүмајиш етдирмәјә имкан верән методик үсуллардан истифадә олунмасы дәрсләрә мөһкәм мараг тәрбијәсинә көмәк едир.

Дәрсин бу истигамәтдә тәрбијәви сәмәрәси бир вачиб шәртә әмәл етдикдә ән јүксәк дәрәчәјә чатыр: мүәллим өз шакирдләри үчүн һәр бир саһәдә нүмунә олдугда, тәглид етмәјә лајиг олдугда. Одур ки, мүәллимин идеја-сијаси шүурунун сәвијјәсинә, әхлаги симасына, үмуми вә педагожи мәдәнијјәтинә көрә дә нүмунәви олмасы чох вачибдир. О, һәртәрәфли методик билијә малик олмалы, буну мәктәблиләрин тә'лими вә тәрбијәси практикасына мүвәффәгијјәтлә тәтбиг етмәји бачармалыдыр. Бундан башга ушагларын һәссас вә диггәтли олдугларыны јадда сахлајан мүәллим һәмишә өз һәрәкәтләринә фикир вермәли, һәтта кејиминин, сач дүзүмүнүн, дурушунун, һәрәкәтләринин ајры-ајры елементләринә, педагожи, валидејн вә шакирд коллективләри даирәсиндә нәзакәтли мүрачиәт формаларына, дилинә—шифаһи вә јазылы нитгинә диггәт јетирмәлидир. Мәктәблиләр өз мүәллимләриндә өз пешәсинин вурғунуну көрмәли, онун өзләринә гаршы мәһәббәтини һисс етмәлидирләр.

Һәрәкәт бачарыг вә вәрдишләринин формалашдырылмасы хүсусијјәтләри.

Һәрәкәт бачарыг вә вәрдишләринин формалашдырылмасынын сәмәрәлилији, бир гајда олараг, мүхтәлиф комплекс васитәләрин, һәмишә дә дидактик принсипләрә әсасланан васитәләрин (техники васитәләр дахил олмагла), вәсаитләрин (о чүмләдән әјани вәсаитләрин), методик үсулларын тәтбиги илә әлдә едилир. Белә комплекс шакирдләрә тәкчә гаршыдакы иши јахшы баша дүшмәјә имкан вермир, һәм дә һәрәкәти даһа дәгиг јеринә јетирмәјә вә мөһкәмләндирмәјә көмәк едир.

Һәрәкәт бачарыгларынын формалашдырылмасы просесиндә јекун һәрәкәтләри системи илә јанашы, һәрәкәтин һиссә-һиссә јеринә јетирилмәси методундан да истифадә едилир ки, бу да мүрәккәб структурлу һәрәкәт вәрдишләринин даһа јахшы мәнимсәнилмәсинә көмәк едир. Бу үсулун маһијјәти ондан ибарәтдир ки, һәрәкәти бүтүнлүкдә мәнимсәмә заманы бир сыра әсас елементләри әввәлчәдән өјрәнмәк үчүн сечилиб ајрылыр. Мәсәлән, узунуна тулланма өјрәниләркән шакирдләр әввәлчә бир, ики вә үч аддымдан тәкан вермә, сонра гачараг тәкан вермә, даһа сонра исә учуш фазасы вә нәһајәт, јерә енмә илә таныш олурлар. Бир нечә дәрсдә бу елементләри мәнимсәдикдән сонра шакирдләр бүтүнлүклә тулланма һәрәкәтини јеринә јетирмәјә башлајырлар.

Чохтулланма, омбаны јухары галдырмагла гачыш, һүндүрлүкдәки әшјалары көтүрмәклә гачыш типли һәрәкәтләр дә јекун һәрәкәтләринә дахилдир. Бу һәрәкәтләрлә јанашы, ејни заманда үмуми инкишафетдиричи вә әсас һәрәкәт кејфијјәтләринин инкишафына көмәк едән һәрәкәтләрдән дә истифадә етмәк мәгсәдәујғундур.

Мүәллим «садәдән мүрәккәбә» принсипини көзләдикдә, бу заман көмәкчи васитәләрдән истифадә етдикдә бачарыг вә вәрдишләр даһа тез формалашыр. Мәсәлән, керијә мајаллаг ашмаг өјрәдиләркән кимнастика дөшәјинин алтына тулланма көрпүсү гојмаг олар, гачыш техникасыны тәкмилләшдирәркән дајанмаг јерини көстәрән хәтләр чәкмәк олар, атма заманы јол (коридор) ишарә етмәк олар вә и. а.

Бүтүн бу үсуллары тәтбиг етмәклә мүәллим һәрәкәтләри тәкрар етмәјин вачиблијини унутмур, бу заман оптимал дозаја риајәт едир. Белә ки, идман аләтләриндә кимнастика һәрәкәтләри, һәмчинин јүксәк дәгиглик тәләб едән елементләр өјрәдиләркән һәрәкәтләр бир дәрсдә орта һесабла 5—10 дәфә далбадал тәкрар едилә биләр.

Бачарыг вә вәрдишләрин формалашдырылмасына јөнәлдилән бүтүн методик үсуллар фәрди сурәтдә, шакирдләрин јашындан асылы олараг тәтбиг едилмәлидир. Ашағы синифләрдә мүәллим һәрәкәтләри изаһат верә-верә нүмајиш етдирмә үсулундан даһа чох истифадә едир. Ән садә һәрәкәтләри дәгиг јеринә јетирмәји тәләб едир. Орта вә јухары синифләрдә шакирдләрин диггәти һәрәкәтләрин ганунаујғунлуғуна јөнәлдилир, бу заман мүәллим чалышыр ки, фәнләрарасы әлагә васитәсилә мәктәблиләрин әввәлки синифләрдә бәдән тәрбијәси дәрсләриндә вә дикәр фәнләрдән алдыглары билик вә бачарыглара әсаслансын.

Јухары синифләрдә әввәлләр өјрәнилмиш һәјати әһәмијјәти олан һәрәкәт вәрдишләринин тәкрары вә тәкмилләшдирилмәси, әлдә едилмиш вәрдишләри физики вә психи кәркинлик шәраитиндә, һәмчинин дикәр мүрәккәбләшмиш шәраитләрдә тәтбиг етмәк бачарығынын формалашдырылмасы хүсуси әһәмијјәт кәсб едир. Бу, јенијетмә оғланлар үчүн хүсусилә вачибдир. Мәһз буна көрә јухары синифләрдә дәрсләр гисмән мәшг характери дашымалы вә бунунла да мәктәблиләрин физики һазырлығыны јүксәлтмәлидир. Бу заман гызларын физики тәрбијәсинин хүсусијјәтләрини дә унутмаг олмаз. Онлар үчүн дәрсә инчә, көзәл вә аһәнкдар һәрәкәтләрин формалашмасына, һәмчинин гарын вә чанаг диби әзәләләринин сыхлығынын мөһкәмләнмәсинә көмәк едән һәрәкәтләри тез-тез дахил етмәк лазымдыр.

Физики кејфијјәтләрин инкишаф хүсусијјәтләри

Физики кејфијјәтләрин инкишафы һәр бир дәрсин вачиб шәртидир вә шакирдләрин һәрәки һазырлығынын јүксәлдилмәсинә көмәк етмәлидир. Бәдән тәрбијәси мүәллимләри, јәгин ки, јени програмда физики кејфијјәтләрин инкишафы үзрә хүсуси бөлмә олмадығына фикир вермишләр. Бу онунла изаһ едилир ки, онларын инкишафына көмәк едән һәрәкәтләр сајсыз-һесабсыздыр. Хүсуси бөлмәдә белә һәрәкәтләрин сијаһысыны вермәк гејри-мүмкүндүр. Одур ки, мүәллимләр өз билик вә тәчрүбәләриндән асылы олараг һәрәкәтләри өзләри сечмәлидирләр, һәмчинин «Физическаја култура в школе» журналынын материалларында верилмиш белә һәрәкәт комплексләриндән истифадә едә биләрләр. Башлычасы одур ки, програмдакы һәр һансы бир һәрәкәтин физики кејфијјәтләрин инкишафына көмәк етдијинә бахмајараг, һәр дәрсин мәзмун вә вәзифәсинә ујғун сурәтдә бу вә ја дикәр физики кејфијјәтә даһа фәал тә'сир көстәрән хүсуси һәрәкәт дахил едилсин. Белә һәрәкәтләр сечәркән ашағыдакы төвсијәләрә әмәл етмәк олар.

Мәктәблиләрдә јејинлијин, сүр'әтин инкишафында даһа јахшы нәтичәләр газанмаг үчүн дәрсә мүхтәлиф сигналлара дәрһал чаваб вермәк лазым кәлән тапшырыглар, кичик мәсафәләри ән гыса мүддәтдә гәт етмәк, һәмчинин һәрәкәтин сүр'әтини низамламаг мүмкүн олан һәрәкәт нөвләри дахил етмәк лазымдыр.

Мүхтәлиф вәзијјәтләрдән старт көтүрмәк, гыса мәсафәләрә гачмаг, ипатды илә тулланмаг, мүтәһәррик вә идман ојунлары вә и. а. белә тапшырыглара аиддир. Бүтүн бу тапшырыглары (ојунлар истисна олмагла) дәрсин әсас һиссәсинин башланғычында, организмин һәлә јорулмадығы бир вахтда тәтбиг етмәк даһа јахшыдыр. Ајдындыр ки, онлар әввәлчәдән өјрәнилмиш вә кифајәт дәрәчәдә мәнимсәнилмиш олмалыдыр.

Јүнкүлләшдирилмиш шәраитләр дә јаратмаг олар, мәсәлән, енишә гачмаг, чәкиси јүнкүл аваданлығы тулламаг вә с. Мүсбәт емосионал мүһит сүр'әт имканларынын максимум ашкара чыхарылмасына көмәк едир. Одур ки, ојун вә јарыш пријомларына, һәвәсләндиричи вә тәгдиредичи гијмәтләрә мүрачиәт етмәк фајдалыдыр.

Үмуми инкишафетдиричи характерли һәрәкәтләр, әшјаларла һәрәкәтләр—күчәсалма, мүгавимәт, тәкнөвчүлүк нөвләри, дырманма, дартынма, узанараг әлләри јерә дајаг вериб голлары бүкмә вә ачма, кимнастика аләтләриндә һәрәкәтләр вә и. а. күчүн инкишаф етдирилмәси үчүн типик һәрәкәтләрдир.

Мүәллим шакирдләрин јашыны вә фәрди имканларыны нәзәрә алыб мүвафиг һәрәкәтләр сечмәлидир. Бу заман һәмин һәрәкәтләрин ев шәраитиндә тәтбиги лүзумуну да нәзәрдән гачырмаг олмаз.

Ибтидаи синифләрдә ајры-ајры әзәлә групларынын күчүнүн артмасыны формалашдырмаг лазым дејил, онларын аһәнкдар инкишафына чалышмаг лазымдыр. Кичик јашларда ағыр јүкә салмаға јол верилмәмәлидир.

Орта мәктәб јашында шагули кәндирә дырманма, дартынма, узаныб әлләри јерә дајаг вермәклә голлары бүкмә вә ачма, садә вә гарышыг салланмалар, дајагланмалар, тәкнөвчүлүк заманы јүкә салмагла һәрәкәтләрин һәчми артыр.

Бу јашда оғлан вә гызларын һәрәкәт функсијаларында чидди фәргләр нәзәрә чарпмаға башлајачаг. Буна көрә дә онлар үчүн күч һәрәкәтләринин интенсивлијини вә һәчмини мүәјјәнләшдирмәјә фәрди јанашмаг лазымдыр.

Јухары синифләрдә бу фәрг даһа да артыр. Оғланлар үчүн күчүн инкишаф етдирилмәси әсас мәсәләләрдән бири олур. Бундан өтрү тәкнөвчүлүк, дартынма вә салланмадан дајаға кечмәк, ағырлыг галдырмаг даһа сәмәрәлидир. Гызлар үчүн гарнын вә курәјин, кичик чанаг әзәләләринин мөһкәмләнмәсинә көмәк едән һәрәкәтләрдән истифадә олунур. Күч һәрәкәтләри тәнәффүсү чәтинләшдирән күчлү кәркинләшмәләрә сәбәб олмамалыдыр.

Башга кејфијјәтләр кими, дөзүмлүлүјү дә һәр бир дәрсдә инкишаф етдирмәк лазымдыр, хүсусән она көрә ки, о, хејли дәрәчәдә шакирдләрин физики һазырлығынын әсасыны тәшкил едир, инсанын һәјат фәалијјәти үчүн, демәли, организмин иш габилијјәти үчүн, әмәк мәһсулдарлығынын оптимал сәвијјәси үчүн чох бөјүк әһәмијјәтә маликдир.

Дөзүмлүлүјүн јүксәлмәсинә бир сыра хүсуси һәрәкәтләрин тәтбиги илә, һәмчинин мәшғәләләрин сыхлығыны вә интенсивлијини артырмагла наил олмаг мүмкүндүр. Програм материалында дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн васитәләр нәзәрдә тутулмушдур. Гачыш һәрәкәтләри, хизәклә вә конкидә һәрәкәт етмәк, үзкүчүлүк, кросс јарышлары, мүтәһәррик вә идман ојунлары хүсусилә сәмәрәлидир. Даһа фајдалы васитә мүхтәлиф сүр'әтлә вә мүхтәлиф мүддәтләрдә гачышдыр. Әкәр ашағы синифләрдә гачышы арамла вә ејни сүр'әтлә тәтбиг етмәк лазымдырса, орта вә јухары синиф шакирдләри илә мәшғәләләрдә ејни сүр'әтлә гачышы тәкрар, дәјишән, ара мәсафәси сахламагла гачышларла нөвбәләшдирмәк мәгсәдәујғундур.

Чевиклик, еластиклик, вестибулјар дөзүмлүлүк вә дикәр һәрәкәт кејфијјәтләри үзәриндә әтрафлы дајанмадан тәкчә ону дејә биләрик ки, бунлары бүтүн мәшғәләләрин кедишиндә, дәрс материалындан вә хүсуси тапшырыглардан истифадә етмәклә инкишаф етдирмәк олар. Мәсәлән, кениш, һәрәкәтин тәдричән јүксәлән амплитудасы илә—әлләрин, ајагларын јелләнмәси, кәвдәнин һәрләнмәси—зәнкин олан үмуми инкишафетдиричи һәрәкәтләр еластиклијин инкишафына көмәк едир.

Мүтәһәррик вә идман ојунлары, манеә хәтләри, мүхтәлиф тапшырыглар топлусундан ибарәт естафетләр чевиклијин инкишафына јахшы көмәк едир. Мүәллим дәрсдә мүвазинәт вә вестибулјар дөзүмлүлүјүн инкишафыны да унутмамалыдыр, чүнки бу кејфијјәтләр пешә-истеһсалат характерли бир чох мүтәһәррик һәрәкәтләрә јијәләнмәк үчүн чох вачибдир.

Мүәллим физики кејфијјәтләри лазыми сәвијјәдә инкишаф етмәјән шакирдләр үчүн тапшырыглар сечмәјә хүсуси диггәт вермәлидир. Бу саһәдә шакирдләрә верилмиш систематик ев тапшырыглары бөјүк рол ојнајыр.

Програмын нәзәри материалы үзрә билијин формалашдырылмасына даир төвсијәләр

Дәрсдә шакирдләрә өјрәнилән курс үзрә нәзәри мә'луматын верилмәси ганунаујғун вә зәруридир. Она көрә ки, шакирдләри белә биликләрлә силаһландырмадан бәдән тәрбијәси үмумтәһсил фәннинин маһијјәтини тәшкил едән физики тәһсил вәзифәләрини мүвәффәгијјәтлә һәлл етмәк олмаз.

Јени програмда нәзәри мә'луматлар синифдән асылы олараг ашағыдакы әсас истигамәтләрдә груплашдырылыр: бәдән тәрбијәси вә идманын әһәмијјәти, физики һәрәкәт мәшғәләләринин кикијена гајдалары, ӘМҺ комплекси тәләбләри илә танышлыг, һәјат тәрзинин сағламлығын вәзијјәтинә тә'сири, мүстәгил мәшғәләләрин методикасынын әсаслары, мәшғәләләр заманы тәһлүкәсизлик гајдалары, һәмчинин идман һәрәкаты һаггында бә'зи үмуми мә'луматлар.

Мүәллим бу садаланан истигамәтләрдә шакирдләрин билијини дәрсин кедишиндә, өјрәнилән материалын спесификасына әсасланараг зәнкинләшдирмәлидир. Тәбиидир ки, бунун үчүн мүәллим дәрсә чидди һазырлашмалы, нүмајиш етдирмәк үчүн габагчадан әјани вәсаит сечмәли, мүвафиг мөвзуларда чап материалларындан, о чүмләдән «Физическаја култура в школе» журналында дәрч олунан материаллардан истифадә етмәлидир.

Һәрәкәт фәалијјәтинин ганунаујғунлуглары, физики һәрәкәтләрин организмә тә'сири илә бағлы олан нәзәри мә'луматлары програмын мүвафиг практик материалы кечиләркән вермәк төвсијә олунур. Бә'зән белә бир пријомдан да истифадә етмәк олар: башга дәрсдә әлдә етдикләри биликләрә әсасланараг шакирдләр ичра етдикләри һәрәкәтин бу вә ја дикәр ганунаујғунлуғу һаггында суала өзләри чаваб тапырлар. Мәсәлән, тулланма вә туллама һәрәкәтләрини јеринә јетирәркән шакирдләрдән хаһиш етмәк олар ки, узунуна тулланананын, јахуд тулланан аваданлығын учушунун узунлуғу (мәсафәси) һансы сәбәбләрдән асылы олдуғуну мүәјјәнләшдирсинләр. Бу заман мүәллим шакирдләрә тапшырыг верир: топу мүхтәлиф бучаглар алтында тулламалы, һәр бир чәһдин нәтичәләрини мүгајисә етмәли.

Һәрәкәтләрин мүвафиг нөвләри кечиләркән мәктәблиләрин ријазијјат, физика, биолокија вә и. а. саһәсиндәки биликләринә истинад едилирсә, онлар програмын нәзәри материалыны даһа јахшы мәнимсәјирләр. Буна көрә дә һәр бир синиф үчүн програмда «фәнләрарасы әлагә» имканлары көстәрилмишдир ки, бу да шакирдләрә өјрәнилән һәрәкәт һадисәсинин һәм маһијјәтини, һәм мә'насыны, һәм структуруну баша дүшмәјә көмәк едир. Буна көрә дә бәдән тәрбијәси мүәллиминин башга фәнләри тәдрис едән мүәллимләрлә даим әлагә сахламасы вачибдир, башга сөзлә десәк, фәнләрарасы әлагә принсипиндән кениш истифадә етмәси вачибдир.

Ев тапшырыглары

Үмумтәһсил мәктәбләри шакирдләринин физики тәрбијәси һаггында Әсаснамәјә ујғун олараг програма ев тапшырыглары дахил едилмишдир. Бунларын јеринә јетирилмәси шакирдләрин һәрәкәт фәаллығынын һәчминин артырылмасы, онларын физики һазырлығынын јахшылашдырылмасы, сағламлығынын мөһкәмләндирилмәси вә бәдән тәрбијәсинин мәишәтдә тәтбиги үчүн әсас шәртләрдән биридир.

Ев тапшырыглары тәдрис ишинин мәнтиги давамы олмалыдыр. Онларын мәзмуну әсас һәрәкәт кејфијјәтләринин инкишафына истигамәтләндирилмиш һәрәкәтләрдән вә тәк-тәк һалларда һәрәкәт техникасынын садә елементләринин тәкрарындан ибарәтдир. Нәзәри мә'луматлара, һәмчинин ичрасы хүсуси шәраит вә еһтијатлылыг тәләб едән мүрәккәб һәрәкәтләрә даир тапшырыглар вермәк гадағандыр.

Евә тапшырыг верәркән мүәллим шакирдләри онларын ичрасы үчүн санитар-кикијена гајдаларыны мүтләг көзләмәјә, һәрәкәт заманы тәһлүкәсизлик шәраити јаратмаға, јә'ни һәрәкәтләрин ичрасы үчүн лазыми јер һазырланмасына—артыг әшјаларын, чыхынтыларын вә и. а. олмамасына чидди фикир вермәјин вачиблијинә јөнәлтмәлидир.

Мүәллимин евә вердији тапшырыглары әјани олараг көстәрмәси шакирдләрин сағламлығынын вәзијјәтинә, физики инкишафына вә физики һазырлығына ујғун кәлән јүкүн мигдарыны дәгигләшдирмәси дә вачибдир. Евә верилән тапшырыгларын мигдары елә олмалыдыр ки, онларын ичрасы 15—20 дәгигәдән артыг вахт тәләб етмәсин. Ев тапшырыгларынын даһа јүксәк сәмәрә вермәси үчүн мүәллим нәинки онларын системлилијинә наил олмалы, һәм дә мүхтәлиф формаларда даим бу ишә нәзарәт етмәлидир.

Белә нәзарәт, һәр шејдән әввәл, дәрсдә һәјата кечирилир. Нәзарәт һәрәкәтләрин дүзкүн ичра едилиб-едилмәдијини, кәмијјәт көстәричиләриндә ирәлиләјиш олуб-олмадығыны јохламагдан, һәмчинин һәр һансы бир шакирдин физики һазырлығы сәвијјәсинин нә дәрәчәдә јүксәлдијини мүәјјәнләшдирмәкдән ибарәт ола биләр.

Ев тапшырыгларынын тәтбиги вә онларын јеринә јетирилмәси үзәриндә нәзарәт саһәсиндә валидејнләр дә мүәјјән рол ојнаја биләрләр. Бунун үчүн мүәллим валидејнләрлә әлагә формаларындан (сөһбәтләр, јығынчаглар, аиләләрдә олмаг) мүнтәзәм сурәтдә истифадә етмәли, онлары тапшырылан һәрәкәтләрин ушаглар тәрәфиндән јеринә јетирилмәси үзәриндә мүшаһидә апармағын, стимуллашдырманын вә һәвәсләндирмәнин чох вачиб олдуғуна истигамәтләндирмәлидир.

Шакирдләрә физики һәрәкәтләрлә мүстәгил мәшғул олмағын өјрәдилмәси методикасынын хүсусијјәтләри

Илк дәфә олараг програма физики һәрәкәтләрлә мүстәгил мәшғәләләр үзрә бөлмә дахил едилмишдир. Һәмин бөлмәнин һәјата кечирилмәсинә мүәллим бәдән тәрбијәсинин күтләвилијинин инкишафына көмәк едән мүһүм васитә кими бахмалы, онун аиләнин мәишәтинә тәтбигинә хүсуси фикир вермәлидир.

Дәрсдә мүстәгил мәшғул олмағын өјрәдилмәсинин әсас хүсусијјәти ондан ибарәтдир ки, бунун үчүн ајрыча вахт нәзәрдә тутулмамышдыр. Бу иш һәр дәрсдә јеринә јетирилмәси планлашдырылмыш һәрәкәтләрин ичрасы заманы һәјата кечирилир. Бунунла әлагәдар олараг мүәллим бир сыра чәһәтләри әввәлчәдән нәзәрдә тутмалыдыр: һансы анларда вә ситуасијаларда о, шакирдләрин диггәтини ев шәраитиндә мүстәгил ичра олунмаг үчүн сечилмиш һәрәкәтләрә чәлб едә биләр. Башлычасы шакирдләри бу һәрәкәти өјрәнмәклә нәјә наил олмаг мүмкүндүр, бу һәрәкәт һансы кејфијјәтләри инкишаф етдирир, бу заман јүкүн мигдары нечә олмалыдыр вә с. мәсәләләрә даир тә'лиматландырмагдыр. Бу заман шакирдләрин һазырлығы, онларын јаш имканлары вә биликләри нәзәрә алынмалыдыр.

Әсас мәсәлә одур ки, мүәллим бүтүн дәрсләрин кедишиндә өз гаршысында белә мәгсәд гојсун, шакирдләри физики һазырлыгларыны јүксәлтмәк үчүн мүстәгил сурәтдә һәрәкәт сечмәк вә бунлары дүзкүн јеринә јетирмәк бачарығы илә зәнкинләшдирмәкдән өтрү һәр бир шәраитдән јарадычы сурәтдә истифадә едә билсин.

Белә һәрәкәтләр исә аз дејилдир. Мәсәлән, јүнкүл атлетика һәрәкәтләриндән узунуна вә һүндүрлүјә тулланмаг, ашағы старт, гыса вә мүмкүн олан узун мәсафәләрә гачыш. Баскетбол һәрәкәтләриндән топун кәтирилмәси, мејданчанын мүхтәлиф нөгтәләриндән сәбәтә атма (јериндән вә һәрәкәтдә), волејбол, футбол, әл топу ојунларынын мүстәгил сурәтдә јеринә јетириләбилән елементләри. Шакирдләрә хизәклә, конкидә гачыш усулларыны мәнимсәмәкдә мүстәгил сурәтдә тәкмилләшмәји төвсијә етмәк хүсусилә мәгсәдәујғундур. Мүстәгил мәшғәлә нөвләри арасында әзәлә күчүнүн, дөзүмлүлүјүн, тулланма габилијјәтинин, еластиклијин инкишафы үчүн һәрәкәтләр вә дикәр үмуми инкишафетдиричи һәрәкәтләр бөјүк әһәмијјәт кәсб едәчәкдир.

Шакирдләрин мүстәгил мәшғәләләрә өјрәдилмәсинин даһа јүксәк сәмәрәлилијини тә'мин етмәкдән өтрү мүәллим аваданлыг сечилмәси, мәшғәләләр үчүн јер ајрылмасы, өзүнәнәзарәт, өзүнүсығорта вә еһтијатлылыг (әкәр һәрәкәт јолдашы илә биркә јеринә јетирилирсә) барәдә әлавә изаһат вермәлидир.

Шакирдләрин ӘМҺ комплекси нормаларыны өдәмәјә һазырланмасы һаггында

Шакирдләрин ӘМҺ комплекси нормалары вә тәләбләрини өдәмәјә һазырланмасы вәзифәси бәдән тәрбијәси үзрә тәдрис фәалијјәтиндә мәркәзи јерләрдән бирини тутур. Бу вәзифәнин һәјата кечирилмәси бүтүнлүкдә дәрсләрин сәмәрәлилијиндән, шакирдләрин програмын практик вә нәзәри материалларына нә дәрәчәдә јијәләндикләриндән, мүәллимин вәрдиш, бачарыг, кејфијјәт вә биликләри өз шакирдләринә нә дәрәчәдә мәнимсәдә билдијиндән асылыдыр. Тә'лим-тәрбијә просеси јахшы гурулдугда, шакирдләри биртәһәр «вәзијјәтдән чыхармаг» лазым кәлмир, чүнки ушаглар тәбии олараг вә мәнтиги сурәтдә ӘМҺ нормаларыны өдәмәјә кәлиб чыхырлар.

ССРИ Маариф Назирлији вә ССРИ Идман Комитәси тәрәфиндән бәјәнилмиш ӘМҺ комплекси нормаларыны вә тәләбләрини өдәмәјә һазырлыг системи бу мәгсәдә наил олмаға јардым көстәрәчәкдир. Бу систем ондан ибарәтдир ки, тәк синифләрдә (III, V, VII, IX) шакирдләр әсасән комплексин мүвафиг практик вә нәзәри материалларыны мәнимсәмәклә мәшғул олурлар, чүт синифләрдә (IV, VI, VIII, X) исә бу иш давам етдирилир вә нормаларын өдәнилмәси илә баша чатыр. Белә систем тәдрис програмынын тәләбләринә ујғун олараг һазырлығын планаујғун сурәтдә вә ардычыл апарылмасыны тә'мин едир. Програмда чүт синифләр үчүн кәмијјәт көстәричиләри ӘМҺ комплекси нормалары сәвијјәсиндә, тәк синифләр үчүн аралыг сәвијјәдә нәзәрдә тутулмушдур. Мүәллим јадда сахламалыдыр ки, өлкәнин бүтүн үмумтәһсил мәктәбләри гаршысында конкрет вәзифә гојулмушдур: она наил олмаг лазымдыр ки, һәр бир мә'зун VIII вә X синифләри битирмәк һаггында сәнәдлә бирликдә ӘМҺ комплексинин мүвафиг дәрәчәсинә аид нишан да алсын.

Бунунла бирликдә, унутмаг лазым дејил ки, ӘМҺ комплекси үзрә һазырлыг тәкчә бәдән тәрбијәси дәрсләриндә дејил, идманын мүхтәлиф нөвләри үзрә синифдәнхарич вә мәктәбдәнкәнар мәшғәләләрдә дә апарылыр. Шакирдләрин ӘМҺ комплекси нормаларыны өдәмәләриндән өтрү ајрыча тәшкил едилән идман јарышларына кәлдикдә, онларын бәдән тәрбијәси дәрсләриндә кечилмәсинә јол вермәк олмаз. ӘМҺ комплекси нормаларыны өдәмәк үчүн мәктәбдә әсас јарыш формасына чеврилмиш «Үмид стартлары» ушаг идман ојунундан даһа кениш истифадә етмәк лазымдыр.

Шакирдләрин үзкүчүлүк үзрә нормалары өдәмәјә һазырланмасы вачиб олдуғу гәдәр дә мүрәккәбдир. Әкәр бу мәгсәдлә мәктәбдә шәраит јохдурса вә јахынлыгдакы үзкүчүлүк һовузу вә ја су мәнбәјиндән истифадә едә билмирсә, шакирдләр вә онларын валидејнләри гаршысында каникул вахтларында үзкүчүлүјү өјрәнмәк мәгсәди гојмаг лазымдыр. Бу мәсәлә илә әлагәдар шәһәр вә шәһәрәтрафы пионер дүшәркәләри арасында әлагә јаратмаг да вачибдир.

Һәрәкәт кејфијјәтләри вә вәрдишләри кифајәт гәдәр инкишаф етмәјән шакирдләр хүсуси диггәт тәләб едир. Тәбиидир ки, онлар да ӘМҺ нишанчылары олмаг истәјирләр, буна көрә дә мүәллим онлар үчүн мүмкүн олан һәр шеји етмәлидир: фәрди тапшырыглар сечмәли вә онлара тәклиф етмәли, онлары һәр бир мәктәбдә тәшкил олунмалы үмумфизики һазырлыг групларына чәлб етмәлидир.

Мәнимсәмәни гијмәтләндирмәјин әсас гајдалары

Бәдән тәрбијәси үзрә мәнимсәмәнин гијмәтләндирилмәси үмуми педагожи принсип вә гајдалара әсасланыр, лакин өзүнүн спесифик чәһәтләри вардыр. Гијмәт даһа чох һәр бир шакирдин фәрди хүсусијјәтләринә чаваб вермәлидир.

Јекун гијмәти ашағыдакы компонентләрдән: һәрәкәт техникасына јијәләнмә дәрәчәсиндән, програм тәләбләринин, кәмијјәт көстәричиләринин јеринә јетирилмәси сәвијјәсиндән, програмын нәзәри материалы үзрә билик сәвијјәсиндән әмәлә кәлир. Бәдән тәрбијәси үзрә ев тапшырыгларынын јеринә јетирилмәсини дә компонентләр сырасына дахил етмәк лазымдыр.

Гијмәт јалныз кечилмиш фактик материал әсасында чыхарылыр. Шакирдләрин мәнимсәмәсини дүзкүн гијмәтләндирмәк үчүн ашағыдакы гајдалара әсасланмаг лазымдыр:

Һәрәкәт әмәлијјатларынын ичрасы просесиндә чари гијмәт һәр дәрсдә верилир. Бунун үчүн мүәллим сечмә јолу илә бир нечә шакирди јохлајыр, бу заман һәрәкәт техникасы, һәмчинин нәзәри материал үзрә билији гијмәтләндирир. Чари гијмәтләндирмәдә гијмәтин илк нөвбәдә мүәллимин тапшырыгларынын өһдәсиндән даһа јахшы кәлән шакирдләрә јазылмасы вачибдир.

Мөвзунун мәнимсәнилмәси үзрә јекун гијмәти јухарыда көстәрилән бүтүн компонентләр нәзәрә алынмагла чыхарылыр, кәмијјәт көстәричиләри олмајан һәрәкәт нөвләриндә исә гијмәт һәрәкәт техникасы вә мувафиг нәзәри материал үзрә билијә көрә, ев тапшырыглары да дахил олмагла, мүәјјән едилир.

Гијмәт (кәмијјәт көстәричиләри һесаба алынмадан) ашағыдакы мөвзуларын мәнимсәнилмәси үчүн јазылыр:

—сыра тә'лими, рәгс, акробатик һәрәкәтләр, манеәләрин дәф едилмәси, мүвазинәт, бәдии кимнастика, аләтлә кимнастика, күләш;

—хизәклә һәрәкәт үсуллары, дағa чыхма вә енмәләр, дөнмәләр;

—идман ојунларында техники вә тактики әмәлијјатлар;

—су илә мәнимсәмә, әлләрин вә ајагларын үзкүчүлүк һәрәкәтләри, әл вә ајагларын һәрәкәтләринин тәнәффүслә ујғунлашмасы, үзкүчүлүк үсуллары.

Кәмијјәт көстәричиләри нәзәрә алынмагла гијмәтләндирилән мөвзулар: гачыш, һүндүрлүјә вә узунуна тулланма, топ вә гумбара атылмасы, јадро итәләмәк, кәндирә дырмашмаг, дартынма, узанараг дајаг вермәклә голлары бүкмә вә ачма, кросслар, хизәк мәсафәләрини гәт етмә.

Әкәр шакирд охудуғу синфин тәдрис програмына ујғун кәлән кәмијјәт көстәричисинә мүвафиг сәвијјәдә нәтичә көстәрирсә, она «5» гијмәт јазмаг олар.

Шакирдләрин өзүндән асылы олмајан сәбәбә көрә кәмијјәт көстәричиләрини јеринә јетирә билмәмәси —гејри-мүтәнасиб физики инкишафы, узун мүддәт дәрсбурахма—һәрәкәт техникасына вә билик мәнимсәмәсинә көрә мүсбәт гијмәтләри варса, јекун гијмәтини ашағы салмаг үчүн әсас вермир.

Сәһһәтинә көрә тибби һазырлыг групуна дахил едилмиш шакирдләрин мәнимсәмәси үмуми әсасларла мүәјјән едилир, лакин бу заман онларын сәһһәти имкан вермәјән һәрәкәт нөвләри истисна едилир.

Шакирдләрин давранышы, сәлигәлилији, дәрсә давамијјәти, кејим формасынын вәзијјәти мәнимсәмә гијмәтинин ашағы салынмасы үчүн әсас ола билмәз.

Рүблүк вә јарымиллик гијмәтләр чари гијмәтләр әсасында чыхарылыр, бу заман програмын битмиш мөвзуларынын мәнимсәнилмәси үзрә гијмәтләрә үстүнлүк верилир. Иллик јекун гијмәти рүблүк вә јарымиллик гијмәтләр әсасында верилир.

* * *

Нәтичә олараг гејд етмәк лазымдыр ки, бәдән тәрбијәси дәрсинин кејфијјәти, онун сәмәрәлилији мәктәбдә тибби нәзарәтин јахшы тәшкилиндән чох асылыдыр. Елә буна көрә дә мүәллимин мәктәбин педиатр һәкими илә даим әлагә сахламасы, һәкимин шакирдләр үчүн тәртиб етдији фәрди карточкалары вә тибби сәнәдләшдирмәнин дикәр формаларыны тәһлил етмәси, чохиллик мүшаһидә нәтичәләри илә мүгајисә едәрәк тестләрдән истифадә јолу илә мувафиг нәтичәләр чыхармасы вә үмумиләшдирмәләр апармасы вачибдир. Бу, мүәллимә өз дәрсләринин тәшкилати, методик вә үмумпедагожи сәвијјәсини даһа да јүксәлтмәјә көмәк едәр.

Һәмчинин јадда сахламаг вачибдир ки, бәдән тәрбијәси дәрсләри ачыг һавада кечиләркән онларын сағламлашдырычы тә'сири (сәмәрәси) хејли јүксәлир. Шакирдләрин сағламлығынын мөһкәмләнмәсинә даһа чох тә'сир көстәрән бу әсас апарычы амил мүәллимин практик ишиндә даими шәрт олмалыдыр.

Футбол ојуну фәндләринин өјрәдилмәси*

(V—VI СИНИФЛӘР)

В. В. ЧЕРНЈАЈЕВ

V синиф

Ајаг үстүнүн дахили һиссәси илә зәрбәнин тәтбиги имканлары демәк олар ки, гејри-мәһдуддур. Орта вә узун өтүрмәләрдә, гапы бојунча вурмаларда, сәрбәст вә чәримә зәрбәләри заманы, гапыја зәрбәләрдә бундан истифадә олунур. Хатырладаг ки, ајаг үстүнүн дахили һиссәси баш бармағын сүмүјүндән балдырла пәнчәни бирләшдирән һиссәјәдәк олан дахили үст тәрәф сајылыр.

Бу чүр зәрбәдән өтрү ојунчу топа вә һәдәфә нисбәтдән, тәхминән, 45 дәрәчә бучаг алтда гачыша башлајыр. О, топа јахынлашдыгда дајагланан гыч (ајаг) диз ојнағындан азча бүкүлү олур вә топдан 20—25 сантиметр кәнарда јерә гојулур. Бәдән дајагланан гыча тәрәф бир гәдәр әјилмиш олур. Сонунчу—узун гачыш аддымы илә ејни вахтда гыч да зәрбә үчүн керијә апарылыр, пәнчә харичә чеврилир. Зәрбә һәрәкәти буду ачмагла башланыр вә балдырын чәлд ачылмасы (дүзәлмәси) илә гуртарыр. Гычын топа тохунмасы анында ојнаглар кәркин олур, гыч диздән дүзәлир, ајаг пәнчәси ашағы дартылыр (чәкилир). Топун һансы трајекторија илә учмасындан асылы олараг (һүндүрдән вә ја алчагдан) топа, онун мәркәзиндән ашағы һиссәсинә вә ја мәркәзи нөгтәсинә зәрбә ендирилир.

Һәрәкәтләр. 1. Ојунчулардан бири ајағынын алты илә топу азча сахлајыр. Башга очунчу үзү она тә-

---

* IV синифдә футбол ојуну фәндләринин өјрәдилмәси һаггында мәчмуәмизин 4-чү нөмрәсиндә (1984) материал дәрч олунмушдур.